

昼食

おやつ



アルファ米 (ひじき)  
 鯿の香味揚げ  
 きゅうりのごま和え  
 味噌汁  
 メロン

マーブルケーキ  
 牛乳

今日はひきとり訓練がありました。お昼は園で備蓄しているアルファ米を使用しました。おやつは子どもたちに人気のマーブルケーキです。

～レシピ紹介～  
 《材料：子ども5人分》

- キャベツ 150g
- きゅうり 60g
- 青梗菜 30g
- すりごま 大1
- 醤油 小1弱
- 人参 30g

【きゅうりのごま和え】

《作り方》

- ①野菜を切る。  
 キャベツ・・・四角      きゅうり・半月  
 青梗菜・・・7～8ミリ      人参・・・短めの千切り
- ②キャベツ・青梗菜・人参を、それぞれ茹でて水で冷やし絞っておく。  
 きゅうりに分量外の塩を振り水気を絞っておく。
- ③キャベツ・きゅうり・青梗菜を合わせすりごま・醤油で味を調える。
- ④③をお皿に盛り付け茹でておいた人参をのせて完成です。

離乳食 【5～6ヶ月頃】

午前食



お粥ペースト  
 しらすペースト  
 野菜ペースト  
 野菜スープ  
 バナナ

